

旭川市立旭川中学校 相談室 第1号

スクール カウンセラー だより

皆さんこんにちは。今年度旭川市立旭川中学校担当のスクールカウンセラーになりました、鈴木智恵子すずきちえこです。よろしくお願いたします。

【自己紹介】

公認心理師、他 医療系国家資格を複数持っています。イラストやマンガをかくことが好きです。他の人が描いた絵やイラストを見るのも大好きです。箱庭づくりもします。

スクールカウンセラーって何をするひと？

さまざまな悩みや気持ち、心配事の相談にのります。

友人関係や部活でのこと、身近な人には かえって言いづらいようなこと、自分のこと…、その他どんなお話でもお聞きします。



ぐちも聞きます。

「何だかしんどいな…」 「こんなに頑張っているのにな…」 など、どんな些細な気持ちや愚痴でも、皆さんの大事な気持ちです。うまく話せなくても大丈夫！安心してきてください。

★4月の相談日は4月26日(水)です。

【5月の相談日そうだんび（来校日カレンダーらいこうび）】

→ 訪問日

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

じっくり話をきいてほしいときは「予約」をすると確実です。

【予約のしかた】学校の先生・保健室の先生・教頭先生にもうしこむ などです。

他の人のよやくが入っていないときは

自由に相談やお話ができます。

【保護者のみなさまへ】

はじめまして。今年度から旭川市立旭川中学校担当スクールカウンセラーとなりました鈴木智恵子です。

公認心理師・医療系の国家資格などを複数持っています。みなさんの心の相談窓口のひとつとしてご利用いただければと思います。

どうぞよろしくお願いたします。

さて、新学期が始まりました。生徒だけでなく、保護者の方ご自身も、環境の変化に際し、忙しく過ぎているかと思ひます。多忙な時期を少し過ぎたころ、心身の疲労がどっと出ることがよくあります。

自分なりの息抜き方法をみつけて「心のガス欠状態」になるまえに、うまく充電していきましょう。

★生徒だけではなく、保護者の皆さまからの相談もお受けしております。

ご自身の気持ちの吐露～でもかまいませんので、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さまと生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：13：30～16：30 の間で1回あたり45分から60分程度です（じっくりお話をお伺いするために日時を予約していただきます）
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生 ☎0166-36-1007

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります

今日のコラム

【おちつく呼吸】

口ずぼめ呼吸を紹介します。緊張しすぎたり、パニックになりそうになったりしたときにも使えます。体のすみずみに酸素がいきわたりやすくなる呼吸法のひとつです。吐く息の長さが、吸う息より長くなるようにします。

